

◆ 2026년 01월 프로그램 계획안 ◆

시간 \ 요일		일	월	화	수	목	금	토
1주 (1일 ~3일)	10:00~10:40	치매예방체조 및 보행운동						
	11:00~12:00					인지기능P 영화감상 (+목욕)	인지기능P 소원을 말해봐	인지기능P 영화감상
	14:00~14:20	치매예방체조 및 보행운동						
	15:00~16:00					신체활동P 노래교실	신체활동P 시니어요가	신체활동P 풍선배구
2주 (5일 ~10일)	10:00~10:40	치매예방체조 및 보행운동						
	11:00~12:00		사회적응P 영성 프로그램	인지기능P 복주머니	신체활동P 힐링노래	인지기능P 영화감상 (+목욕)	인지기능P 붉은말 색칠하기	인지기능P 영화감상
	14:00~14:20	치매예방체조 및 보행운동						
	15:00~16:00		인지기능P 마름모퍼즐	신체활동P 족욕 및 물리치료 (건강관리)	인지기능P 세계의 전통의상	인지기능P 웃음치료	신체활동P 시니어요가	신체활동P 노래교실
3주 (12일 ~17일)	10:00~10:40	치매예방체조 및 보행운동						
	11:00~12:00		사회적응P 영성 프로그램	인지기능P 노리개	신체활동P 힐링노래	인지기능P 영화감상 (+목욕)	플롯 봉사단	인지기능P 영화감상
	14:00~14:20	치매예방체조 및 보행운동						
	15:00~16:00		인지기능P 숫자칩	신체활동P 족욕 및 물리치료 (건강관리)	인지기능P 겨울 가래더 만들기	신체활동P 웃음치료	인지기능P 추억 색칠하기	신체활동P 계란판 탁구공
4주 (19일 ~24일)	10:00~10:40	치매예방체조 및 보행운동						
	11:00~12:00		사회적응P 영성 프로그램	인지기능P 동백아가씨	신체활동P 힐링노래	인지기능P 영화감상 (+목욕)	인지기능P 동백꽃말	인지기능P 영화감상
	14:00~14:20	치매예방체조 및 보행운동						
	15:00~16:00		인지기능P 패그보드	신체활동P 족욕 및 물리치료 (건강관리)	인지기능P 1월의 제철음식	신체활동P 웃음치료	신체활동P 시니어요가	신체활동P 노래교실
5주 (26일 ~31일)	10:00~10:40	치매예방체조 및 보행운동						
	11:00~12:00		사회적응P 영성 프로그램	인지기능P 붕어빵	신체활동P 힐링노래	인지기능P 영화감상 (+목욕)	인지기능P 명함만들기	인지기능P 영화감상
	14:00~14:20	치매예방체조 및 보행운동						
	15:00~16:00		인지기능P 큐브블럭	신체활동P 족욕 및 물리치료 (건강관리)	인지기능P 2026년2월 달력색칠하기	신체활동P 웃음치료	신체활동P 시니어요가	신체활동P